

TOP 30

(diversió assegurada)

els jocs que més funcionen

Jordi Roca i Font

www.xtec.es/~jroca222

www.educaciofisica.tk

En aquesta llista TOP 30 hi trobaràs jocs de tot tipus, per totes les edats, amb o sense material, etc.. ara.. el denominador comú de tots és que funcionen a la perfecció degut a la motivació que aporten als alumnes. Programa les teves sessions amb jocs motivants, els teus alumnes treballaran més i millor i tu t'ho passaràs molt més bé. Ells s'ho mereixen, tu també! Endavant MEF!

EL PAÍS DE PEDRA.

Edat: infantil, inicial i mitjà

Nº de jugadors: a partir de 15

Què treballem?: Agilitat, expressivitat, atenció, canvis de rols, control tònic,...

Material: cintes vermelles i pilotes fluixes.

Material no imprescindible però que aniria bé:

Hi ha un país on hi ha uns dimoniets dolents que quan toquen a algú amb unes pilotes i diuen alhora "pedra" el converteixen en pedra. També hi ha uns angelets protectors que tocant amb la seva "vareta màgica" els nens convertits en pedra els alliberen si diuen la paraula "lliure" o "salvat". Quatre nens seran els dimoniets i només dos els angelets. Aniran corrent en un espai delimitat fins que el MEF digui canvi i es canviïn els papers. La vareta màgica serà un mocador vermell (per exemple). Els dimoniets no poden tocar els angelets.

LLISCA-XANCA.

Edat: mitjà i superior

Nº de jugadors: a partir de 4

Què treballem?: organització de l'espai, atenció, agilitat, força, ...

Material: xanques de peu, cons

Material no imprescindible però que aniria bé: petos

En un espai delimitat hi ha dos equips asseguts a terra amb una xanca de peu petita per nen a cada mà. Es tracta de marcar gol amb una pilota de tennis a la zona de gol de l'equip contrari tocant només

la pilota amb la xanca i lliscant per terra. Els nens es col·loquen a la zona de gol i no poden sortir gaire. Si la pilota el toca qualsevol part del cos es considera gol del contrari. Es conten els gols.

EL LLOP I LES CABRETES.

Edat: infantil i inicial.

Nº de jugadors: a partir de 14.

Què treballem?: Agilitat, expressivitat, rapidesa, canvis de rols, ..

Material: cercles

Material no imprescindible però que aniria bé:

Tots els nens estan dins de cercles escampats per la pista menys dos que no tenen cercle. Els cercles són les cases de les cabretes. Hi ha una cabreta que no té casa i és empaitada pel llop. Quan la cabreta sense casa entra a casa d'una altra cabreta, la cabreta que l'ocupava surt corrent i ara és ella la que no té casa. Quan el llop toca la cabreta es canvien els papers. Si el llop es cansa molt també el canviarem. Hem de procurar que surtin a córrer totes les cabretes almenys una vegada. Els eliminats tornen a la "vida" quan el seu "assassí" és tocat.

FUTBOLÍ HUMÀ.

Edat: mitjà i superior.

Nº de jugadors: a partir de 8

Què treballem?: col·locació a l'espai, agilitat, força, entesa de grup, ..

Material: pilota fluixa, 4 cons

Material no imprescindible però que aniria bé: petos.

En espai on hi ha quatre línies gruixudes a terra hi ha dos equips. Els equips estan partits ocupant dues línies no consecutives, hi ha la línia d'atac i la defensiva, no hi ha porters. Al fons es fan dues porteries força amples amb cons. Com en un futbolí els jugadors no poden sortir de la línia però si moure's lateralment per tocar la pilota. Es pot fer amb els peus o amb les mans, si es fa amb les mans es fa que no val agafar la pilota, només val colpejar-la. Si es fa amb els peus la

pilota hauria de ser de foam o molt fluixa. Els que cometin infraccions estaran un minut penalitzats sense jugar. Es compten els gols.

LES PILOTES DE FOC

Edat: inicial i mitjà

Nº de jugadors: més de 10

Què treballem?: coordinació, agilitat, control tònic...

Material: piques rodones petites, pilotes de tennis.

Material no imprescindible però que aniria bé: petos, cercles des d'on surten.

És un joc de relleus. Hi ha dos equips. Cada nen té un "plat fondo" (pica rodona) a la mà. A uns quants metres hi ha diversos plats fondos amb una pilota de tennis a dins. Resulta ser que les pilotes cremen molt, són pilotes de foc i només es poden agafar amb els plats, no es poden tocar amb les mans perquè ens cremaríem. Els nens han de córrer on són els plats, agafar els plats, buidar la pilota al seu plat, deixar el plat on hi havia la pilota al seu lloc i tornar a la fila amb la pilota on deixaran la deixaran dins d'un cercle. Ho faran en relleu fins que s'acabin les pilotes. Després es comptaran les pilotes de foc per veure quin equip n'ha agafat més.

LES PILOTES AMAGADES.

Edat: infantil, inicial i mitjà.

Nº de jugadors: més de 10.

Què treballem?: memòria visual, agilitat, orientació espacial,...

Material: piques petites, pilotes de tennis, cercles.

Material no imprescindible però que aniria bé: petos.

Hi ha dos grups que fan dues files al mig de la pista encarats a la mateixa àrea de penal. Dins d'aquesta àrea hi ha escampats una trentena de cons petits rodons (plats fondos) col·locats al revés de manera que es pugui ficar una pilota a dins sense ser vista. El MEF

haurà col·locat quinze pilotes de tennis dins dels cons girats. A l'ordre de començar sortiran en relleus corrent fins a l'àrea, una vegada arribin a dins tenen cinc segons per obrir un plat, agafa la pilota si n'hi ha i tornar. En cas de trobar pilota la deixa dins un cercle a prop de la fila. Només poden obrir un plat per torn i hauran de vigilar que no obrin cap plat ja obert amb anterioritat perquè no hi haurà cap pilota. Si no hi ha cap pilota tornaran a fer el relleu tan ràpid com puguin per no perdre temps. L'equip que trobi més pilotes guanya. Una variant és que un equip col·loca les pilotes mentre l'altre està d'esquena, pot col·locar dues pilotes en un mateix plat, serà la sorpresa doble. En aquest cas es pot cronometrar quan triga l'equip que obre els "plats". En nens molt petits no té sentit cronometrar perquè encara no entenen el concepte de temps.

LA CAIXA

Edat: mitjà i superior.

Nº de jugadors: a partir de dos

Què treballem?: tècnica del llançament en bàsquet, organització del grup, ..

Material: pilota de bàsquet i cistella

Material no imprescindible però que aniria bé: cercle a terra des d'on tiren.

Es col·loquen tots els nens en fila índia davant de la cistella de bàsquet. Tiraran tirs lliures per ordre. Si un nen encerta acumula dos punts a la cistella, si el nen següent falla es queda aquests dos punts. Si encerta el llançament acumula dos punts més que es sumaran als que ja hi ha a la "caixa"(cistella). El primer en fallar es quedarà els punts acumulats i després es tornarà a partir de zero. Si no hi ha punts acumulats i es falla no passa res. Qui arribi primer a vint punts (o més, segons s'estableixi abans) queda eliminat. En nens més grans es pot fer rebot que dóna una segona opció de llançament i un punt per acumular. Aquest joc pot ser jugat en futbol o handbol també pel sistema de penals.

"FOOT-CRANC"

Edat: mitjà i superior

Nº de jugadors: a partir de 8

Què treballem?: força, resistència, flexibilitat, orientació espacial, entesa de grup, ..

Material: pilota, cons

Material no imprescindible però que aniria bé: petos

Hi ha dos equips en un terreny de joc reduït. Uns cons fan les porteries. Els dos equips es col·loquen en posició de cranc: panxa enlaire amb peus i mans a terra i el cul sense tocar a terra. No hi ha porters. En començar el joc tots estan a la seva porteria. Es deixa la pilota al mig de la pista i comença el joc. S'han de moure en posició de cranc i intentar fer gol a la porteria contrària amb el peus. En cap moment es pot tocar la pilota si es té el cul a terra. Quan la pilota va fora els límits del camp es tira dins el terreny de joc de nou. Les porteries es poden ampliar per guanyar en més gols. Si un jugador toca la pilota mentre té el cul a terra, la pilota passa a l'altre equip i el jugador és amonestat amb un minut fora.

TERRA-BOL

Edat: inicial, mitjà i superior

Nº de jugadors: a partir de 8

Què treballem?: força, resistència, flexibilitat, orientació espacial, entesa de grup,....

Material: pilota, cons

Material no imprescindible però que aniria bé: petos

Hi ha dos equips en un terreny de joc reduït que llisqui força, un passadís ample o un gimnàs és perfecte. Uns cons fan les porteries. Els dos equips es col·loquen panxa a terra i s'han de moure amb l'impuls dels braços. Es tracta de fer gol colpejant la pilota sense agafar-la. Agafar la pilota suposa 1 minut d'expulsió. El principi del partit els dos equips es col·loquen a la seva porteria i el MEF tira la pilota al mig del camp. Evidentment no val aixecar-se sota cap concepte en ple joc. Hi ha una variant que és jugar amb quadrupèdia amb els genolls i les mans a terra.

ELS GEGANTS DEL BÀSQUET

Edat: superior

Nº de jugadors: a partir de 12

Què treballem?: força, agilitat, estratègia, llançament de bàsquet, entesa de grup,...

Material: pilota de bàsquet, dues cistelles, .

Material no imprescindible però que aniria bé: petos

Es tracta de jugar un partit de bàsquet amb la peculiaritat que per fer cistella s´ha d'estar a sobre d'un nen del mateix equip (gegants). Els nens que fan de gegants poden desfer-se quan vulguin i tornar-hi quan vulguin i tothom pot fer de gegant del bàsquet en algun moment del partit. Els rivals no podran tocar els gegants o seran castigats amb tres tirs lliures. L'única forma de prendre'ls la pilota és saltant i tocant-la. Els gegants no poden fer més de cinc passes amb la pilota. La resta de nens jugaran un partit normal però no podran fer cistella, es dedicaran a passar la pilota al gegant més ben situat. Fer falta a un gegant suposa tres tirs lliures; si els nens es passessin de llestos i poguessin veure que és més efectiu pel seu equip provocar tres tirs lliures, després caldria tirar-ne cinc o més a criteri del MEF.

COAST TO COAST o PEIXOS A L'AIGUA

Edat: mitjà i superior

Nº de jugadors: a partir de 12

Què treballem?: velocitat, estratègia

Material:

Material no imprescindible però que aniria bé:

A la pista poliesportiva els nens han d'anar d'una àrea de handbol a l'altre sense ser tocats per un altre nen que pot moure's per tot arreu menys les àrees. Els que han d'aconseguir l'objectiu són els peixos i el perseguidor és el pescador. Al crit de "Peixos a l'aigua!" començaran a córrer. Els tocats seran pescadors. No val quedar-se dins l'àrea molta estona, es contarà. Al final tots seran perseguidors o guanya el darrer a ser atrapat. Per fer el joc més ràpid es pot dir que l'últim a entrar a l'àrea perd i ha de fer de perseguidor.

EL RÀPID

Edat: mitjà i superior

Nº de jugadors: a partir de 4

Què treballem?: agilitat, estratègia, rapidesa, tècnica

Material: pilota i porteria

Material no imprescindible però que aniria bé:

En una porteria de futbol s'hi col·loca un porter i una fila índia de nens a fora de l'àrea. Cada nen té cinc punts. Aniran xutant a gol per ordre, qui marqui gol torna a la cua i el porter perd un punt. Quan un nen falla ha d'anar ràpidament a la porteria a ficar-s'hi de porter. És permès xutar molt ràpid encara que el porter no estigui a punt, d'aquesta manera no es distreuen i el joc és més àgil. Quan s'arriba a zero es queda eliminat. Guanya l'últim. Es pot fer amb el peu o amb la mà simulant l'handbol. S'ha de xutar sempre des de fora de l'àrea. No es pot fer amb grups molt nombrosos, caldrà partir la classe en dos grups i fer-ho un a cada porteria.

ENDEVINA, ENDEVINA RÀPID!

Edat: inicial, mitjà i superior

Nº de jugadors: a partir de 4

Què treballem?: mim, memòria, agilitat de paraula

Material: paperets

Material no imprescindible però que aniria bé:

El MEF dóna un paper a un nen amb títols de pel·lícules conegudes, artistes coneguts, sèries de TV., objectes, animals,.... Aquest, amb mim ha d'intentar que els companys coneguin el títol. Els altres poden fer preguntes que només tinguin com a resposta SI o NO. Es van canviant de papers a mesura que ho vagin encertant. També es pot fer una competició per equips. Cal mantenir un ordre de preguntes i respostes i sortirà un membre de cada equip en cada tanda. Qui encerti la resposta es queda el paperet. Al final es contaràn els paperets guanyats.

DANSAR PEL PASSADÍS

Edat: infantil, inicial i mitjà.

Nº de jugadors: a partir de 6

Què treballem?: desinhibició personal, dansa,...

Material: tot tipus de roba, cordes, indiaques, etc..

Material no imprescindible però que aniria bé: com més coses millor.

Amb els bancs suecs o cordes si no en tenim suficients fem un passadís. Ens imaginarem que estem en un "passe" de models i els nens han de disfressar-se amb qualsevol cosa imitant les top models. Pot haver-hi un munt de roba on s'agafen complements ràpidament. A partir s'una música marxosa aniran sortint un a un mentre els altres aplaudeixen. Es puntuarà l'originalitat, classe i elegància.

ELS CAÇA-PAPALLONES

Edat: infantil i inicial

Nº de jugadors: a partir de 8

Què treballem?: agilitat, rapidesa, atenció...

Material: cercles

Material no imprescindible però que aniria bé:

Uns quants nens intentaran amb cercles caçar els altres nens. Els caçadors són els caça-papallones i els altres papallones que intenten escapar perquè no els cacin. Els nens caçats es converteixen en caça-papallones i els que acaben de caçar en papallones. S'aconsella utilitzar cercles grans per evitar que es facin mal al coll o al cap.

ELS MEC-MEC

Edat: inicial i mitjà.

Nº de jugadors: a partir de 12

Què treballem?: control tònic, estratègia, orientació en l'espai,..

Material:

Material no imprescindible però que aniria bé:

Aprofitant les línies de la pista poli-esportiva es fa el joc del "come-cocos". Els cocos o víctimes van caminant, no corrent, sobre les línies marcades al terra. Un nen o dos (els MEC-MEC) surten d'un extrem de la pista caminant per sobre les mateixes línies amb les mans

endavant i cridant: MEC, MEC, MEC, MEC. Quan toca a algú, el tocat es converteix en perseguidor i fa el mateix que el MEC-MEC. Al final no queda ningú. No val recular. Val caminar ràpid però no córrer, és molt important. Tampoc val saltar de línia a línia, s'han de resseguir amb els peus.

EL CODI SECRET

Edat: mitjà i superior

Nº de jugadors:

Què treballem?: utilització dels sentits, entesa de grup, estratègia,...

Material: paper

Material no imprescindible però que aniria bé:

Dos grups. Cada grup tria un component que farà de titella amb els ulls tapats. Sense utilitzar les paraules: endavant, endarrera, esquerra, dreta o similars hauran d'inventar un codi secret perquè el titella pugui agafar un tresor que el MEF col·locarà al terreny de joc. La resta del grup estarà en una zona que no podran travessar. Cada grup sortirà d'una punta. El que agafi abans el tresor guanya. El codi pot ser donat pel MEF abans de començar. Per exemple: endavant - cotxe; endarrera - camió; para - bicicleta; etc..

EL PUNT MÉS PROPER

Edat: mitjà i superior

Nº de jugadors: a partir de 2

Què treballem?: orientació espacial,..

Material: cinta pels ulls, objecte (qualsevol cosa)

Material no imprescindible però que aniria bé:

Amb els ulls tapats els nens hauran de posar un objecte el més a prop possible d'una línia dibuixada a terra. Abans hauran comptat les passes i s'ho hauran mirat bé. El que es passa queda eliminat. Ho faran un per un. Cadascú haurà de buscar el codi propi que més bé li vagi per aconseguir l'objectiu: passes juntes, passes separades, pams, etc..

BOMBES FORA!

Edat: mitjà i superior

Nº de jugadors: a partir de 12

Què treballem?: resistència, força, agilitat, rapidesa,...

Material: moltes pilotes, indiaques, etc..

Material no imprescindible però que aniria bé: petos

Dos equips. Cada equip té un terreny de joc. A cada terreny hi ha el mateix nº de pilotes de tot tipus que seran les bombes. En un temps determinat han de treure totes les bombes que tinguin al seu camp i tornar les que els arribin. Passat el temps guanya l'equip que tingui menys bombes. No val xutar les pilotes. També poden haver-hi indiaques o altres tipus de material.

DUEL A TRES METRES

Edat: mitjà i superior

Nº de jugadors: a partir de 8

Què treballem?: rapidesa, força, agilitat, equilibri, punteria,...

Material: pilotes fluixes i cercles.

Material no imprescindible però que aniria bé: una corda des d'on surten.

Dos equips. Es numeren i es col.loquen a uns vint metres cara a cara. A la mateixa distància dels uns i dels altres hi haurà una pilota per cada equip dins d'un cercle. Quan el MEF digui un nº qui tingui el nº sortirà corrent (com en el mocador) fins a agafar la pilota del cercle i llançar-la contra el rival del mateix nº que estarà a uns tres metres. No val sortir del cercle per llançar la pilota ni per esquivar el "tret". Es puntuen els encerts de cada equip.

EL JOC DELS NOMS

Edat: mitjà i superior

Nº de jugadors: a partir de 12

Què treballem?: velocitat de reacció, rapidesa de paraula, joc de coneixement

Material: pilota

Material no imprescindible però que aniria bé:

Cercle. Un nen està al centre i diu un nom d'un nen alhora que el senyala, el nen al·ludit seurà a terra ràpidament, els del voltant es senyalen i es diuen el nom el més ràpid possible. El que triga més a reaccionar ha de seure a terra. Els eliminats resten asseguts a terra per complicar més el joc en els que encara estan drets. Al final només en queden dos. D'entre aquests dos s'escollirà mitjançant sorteig qui anirà al mig la propera vegada que s'hi jugui.

CAÇA DE REBOT

Edat: mitjà i superior

Nº de jugadors: a partir de 8

Què treballem?: velocitat, punteria, agilitat, estratègia, ..

Material: pilota que boti.

Material no imprescindible però que aniria bé:

És un joc de persecució amb pilota tipus el popular mata-conills. Tothom "para" quan té la pilota i guanya l'últim a quedar viu, s'eliminen els tocats. Per tocar s'ha de fer rebotar la pilota al terra o en una paret abans de tocar el perseguit. També es pot fer com a variant del joc de matar conills o el joc de pilotes salvadores i matadores. Quan no es disposa de pilotes toves va bé fer el rebot per evitar que es facin mal. Els eliminats tornen a la vida quan és tocat qui els havia matat abans. Hi ha molt moviment.

JOC DE LA SEDUCCIÓ

Edat: mitjà i superior

Nº de jugadors: a partir de 12

Què treballem?: orientació espacial, entesa de grup, observació, atenció, ..

Material:

Material no imprescindible però que aniria bé:

En un cercle hi ha parelles; un davant i l'altre darrera a mig metre. Dos nens no tenen parella. Per aconseguir parella hauran de picar l'ullet a els nens que estiguin davant. Quan aquests rebin el missatge aniran a formar parella amb els que els han cridat. Si el de darrera veu la intenció pot retenir la seva parella sense moure's del lloc. Si queda sense parella haurà de picar l'ullet a algú per aconseguir-ne. Per motivar se'ls dirà (vigilant molt!) que els de davant són les dones de la parella i els de darrera els homes. Es canviaran els papers de tant en tant.

ESPATLLERES OCUPADES

Edat: inicial, mitjà i superior

Nº de jugadors: a partir de

Què treballem?: força, equilibri, ..

Material: espatlles, bancs suecs, ..

Material no imprescindible però que aniria bé:

A cada extrem de les espatlles es situa un grup de nens. Al senyal començaran a pujar per ordre intentant arribar fins al final contrari de les espatlles. Quan es creuin amb els altres no es podran tocar de cap manera ni desestabilitzar-se. Se'ls dirà que a terra hi ha cocodrils per motivar el fet de no ficar el peu a terra. Per baixar i fer-ho més motivant es poden col·locar bancs suecs en forma de tubogan i matalassos. Poden transportar alguna cosa per fer-ho més interessant i difícil de fer, per exemple una pilota de tennis o un cercle.

PAUSA-PLAY

Edat: superior

Nº de jugadors: a partir de 8

Què treballem?: expressivitat, control tònic,...

Material:

Material no imprescindible però que aniria bé: algun element per disfressar-se..

Per grups de tres o quatre nens s'organitzen petites representacions de teatre d'un o dos minuts com a molt. Les escenes poden ser de la vida quotidiana o de qualsevol pel·lícula o sèrie de dibuixos animats. Després per ordre cada grup representarà la seva escena davant dels altres. Per ordre els nens que mirin l'escena aniran dient "Pausa" i "Play" per parar i engegar "la imatge" del que estan veient en la tele connectada al vídeo. Les pauses poden durar uns tres segons i les escenes seran sempre amb càmera lenta per ajudar a les pauses i perquè sigui més divertit.

LES CAPSETES

Edat: infantil i inicial

Nº de jugadors: a partir de 8

Què treballem?: expressivitat,...

Material:

Material no imprescindible però que aniria bé:

És per nens força petits. Estan escampats per l'espai. Quan el MEF diu: -"Capsetes!"; tots s'ajupiran simulant unes capses. Després el MEF dirà: - "dins de les capses hi ha(qualsevol cosa, per exemple uns lleons). Tots els nens imitaran ser lleons fins a rebre noves instruccions per a convertir-se en capsetes per després tornar-hi. Es pot fer amb sons o callats, amb figures estàtiques o en moviment.

ELS VAIXELLS ("hundir la flota")

Edat: mitjà i superior

Nº de jugadors: A partir de 10

Què treballem?: estratègia, entesa de grup,...

Material: boli, papers ja fets, bancs suecs, matalassos,...

Material no imprescindible però que aniria bé:

Dos grups jugaran al joc dels vaixells però sent ells mateixos els torpedos, vaixells i capitans. Per jugar amb més de vint nens. Cada equip tindrà dos papers-requadres, en un hi apuntaran on es troben els seus propis vaixells (triaran les coordenades de la "e" al nº 5) i en l'altre anotaran els trets que tiren a l'enemic (caldrà un bolígraf) . Segons el nombre de nens per equip es faran més o menys vaixells. Cada membre (part) de cada vaixell tindrà un paperet on s'indicarà

en quina posició es troba. Aquest paper només l'haurà d'ensenyar en el moment que és enfonsada la part de vaixell que ell representa (p.ex: b4). Els capitans, per ordre, diran una coordenada, si és vàlida per tocar una part de vaixell el nen de l'altre equip que la tingui ensenyarà el paper i el torpedo xocarà contra ell i restarà assegut. Si la coordenada és aigua també sortirà un torpedo però caurà a terra (matalàs) prop dels vaixells contraris. No és necessari que els vaixells es col·loquin com si estiguessin sobre un requadre, poden col·locar-se com vulguin però sempre units entre les seves parts. Un llançament que toca té dret a conservar el torn. Cada vegada sortirà un torpedo diferent dels dos que té cada equip. Equivalències segons el nº de nens: 1- 15 nens . grup = 1 vaixell de 5; 1 de 4; 1 de 3 + 2 torpedos + 1 capità. 2- 14 nens . grup = 1 vaixell de 5; 1 de 4; 1 de 2 + 2 torpedos + 1 capità. 3- 13 nens . grup = 1 vaixell de 5; 1 de 3; 1 de 2 + 2 torpedos + 1 capità. 4- 12 nens . grup = 1 vaixell de 4; 1 de 3; 1 de 2 + 2 torpedos + 1 capità. 5- 11 nens . grup = 1 vaixell de 4; 2 de 2 + 2 torpedos + 1 capità. 6- 10 nens . grup = 1 vaixell de 3; 2 de 2 + 2 torpedos + 1 capità.

Novetat : Taulell de joc, baixa-te'l i imprimeix-lo amb Excel
També tens les etiquetes per jugar-hi! imprimeix-les i juga-hi més fàcilment.

BUSCANT A ALGÚ QUE..

Edat: superior

Nº de jugadors: a partir de 10.

Què treballem?: coneixement del grup, pèrdua de vergonya,...

Material: papers, bolis

Material no imprescindible però que aniria bé:

El MEF reparteix uns fulls que diuen BUSCA A ALGÚ QUE.. i diferents frases com: -hagi nascut el mateix mes que tu; -li agradin els dibuixos animats; -el seu nom (o algun cognom) comenci amb la mateixa lletra que el teu nom o cognoms; -tingui els ulls blaus; -porti ulleres; -tingui les sabates negres; -hagi anat en avió; -hagi dormit en tenda d'acampar; - que tingui dos germans; que tingui el mateix nº de peu que tu; etc.. . el difícil és que no val repetir ningú i s'ha d'omplir el full el més ràpid possible. Al final es posen les dades en comú. Caldrà fer diferents models de fulls per evitar que s'ho copi n.

L'ÓS DORMILEGA

Edat: inicial i mitjà.

Nº de jugadors: a partir de 8

Què treballem?: velocitat de reacció, expressivitat

Material: matalàs

Material no imprescindible però que aniria bé:

Un nen és un ós que està hivernant en una cova, està estirat en un matalàs. Resulta ser que la resta dels animalons del bosc són molt empipadors i volen despertar al pobre ós. Tots els nens s'acostaran a l'ós i el molestaran. De cop i volta l'ós es despertarà i perseguirà els animalons que l'empipin. Quan els animalons arribin a un punt establert l'ós no els podrà atrapar. Els atrapats poden ser óssos o restar eliminats a criteri del MEF.

JOC DEL REVÉS

Edat: inicial, mitjà i superior

Nº de jugadors: a partir de 4

Què treballem?: atenció, velocitat de reacció...

Material:

Material no imprescindible però que aniria bé:

El MEF diu ordres que els nens han d'interpretar al revés. S'eliminen els nens que no canviïn l'acció al revés. Guanyen els últims en eliminar-se. Quan més grans siguin més complicat se'ls pot fer. És ideal com a tornada a la calma i els agrada moltíssim.

Jordi Roca i Font

www.xtec.es/~jroca222

www.educaciofisica.tk

Nota: No cal ni dir que tots els valors que aquí indico són orientatius i que sempre es poden adaptar al teu grup-classe, material del que disposes, espai, programació, etc.. No poso la durada del joc per la

mateixa raó, seria massa difícil especificar una durada en alguns jocs, queda a "gust del consumidor".